

令和4年10月 予定献立表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3日 サブジ <p>とりにく のガーリックパンこやき</p> <p>とりにく なまクリーム</p> <p>あぶら さとう でんぶん こめ バター</p> <p>しょうが しいたけ きくらげ はくさい たまねぎ たけのこ</p> <p>にんじん ねぎ にんにく パセリ きりぼしだいこん キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.90kcal 2.8. 7g 中 7.33kcal 3.4. 0g</p>	4日 ポイルやさい <p>ぎゅうにゅう ふたにく えび とうふ</p> <p>たいのこみあげ</p> <p>もちむぎ ごはん</p> <p>さつまいも みそしる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.24kcal 2.5. 2g 中 7.81kcal 3.0. 7g</p>	5日 こんぶサラダ <p>ぎゅうにゅう ベーコン にぼし</p> <p>だいたい さとう ごま</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいもの ペーコンに</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.81kcal 2.0. 1g 中 7.47kcal 2.4. 8g</p>	6日 行事食…秋まつり(松山県) <p>ぎゅうにゅう たい わかめ とりにく</p> <p>こめ さとう でんぶん あぶら</p> <p>しいたけ れんこん ごぼう にんじん ねぎ さやいんげん えのきたけ</p> <p>たまねぎ しょうが キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.1. 7g 中 7.42kcal 2.6. 6g</p>	7日 <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく</p> <p>ひめむぎパン</p> <p>ちゅうか スープ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.27kcal 2.9. 0g 中 7.79kcal 3.6. 0g</p>
10日 スポーツの日				
11日 <p>ぎゅうにゅう ごまあえ</p> <p>こま ごま</p> <p>きのごはん</p> <p>さといもの そばろに</p> <p>にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん こまつな</p> <p>キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.74kcal 2.6. 0g 中 7.32kcal 3.2. 4g</p>	12日 ナムル <p>ぎゅうにゅう ごま ふたにく にぼし</p> <p>こめ ごま</p> <p>ぎょうざ 小1こ 中2こ</p> <p>ごはん</p> <p>みそ ラーメン</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.58kcal 2.1. 5g 中 7.56kcal 2.7. 9g</p>	13日 そくせきつけ <p>ぎゅうにゅう みそ ふたにく</p> <p>こめ ごま</p> <p>あぶら ごまあぶら</p> <p>ごはん</p> <p>かきたまじる</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.64kcal 2.1. 9g 中 7.33kcal 2.7. 1g</p>	14日 <p>ぎゅうにゅう たまご ひじき じゃこすりみ</p> <p>だいたい のり</p> <p>こめ でんぶん じゃがいも あぶら こむぎこ</p> <p>たまねぎ しいたけ だいこん こまつな たけのこ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.21kcal 2.4. 8g 中 7.52kcal 2.9. 3g</p>	
17日 ごまあえ <p>ぎゅうにゅう ふたにく とりにく (小)にぼし (中)のり</p> <p>こめ さといも すいとん さとう ごま</p> <p>ねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.07kcal 2.7. 2g 中 7.49kcal 3.2. 6g</p>	18日 <p>ぎゅうにゅう ふたにく とりにく (小)にぼし (中)のり</p> <p>こめ さといも すいとん さとう ごま</p> <p>ねぎ だいこん にんじん しょうが こまつな キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.77kcal 2.2. 9g 中 7.24kcal 2.7. 1g</p>	19日 コーン <p>ぎゅうにゅう ふたにく とりにく なつとう</p> <p>こめ さとう にんにく じゃがいも あぶら</p> <p>にんじん グリーンピース たまねぎ ほうれんそう キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.82kcal 2.8. 5g 中 7.29kcal 3.5. 4g</p>	20日 味めぐり…愛媛県 <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ いか</p> <p>パン</p> <p>さつまいも さとう じゃがいも こむぎこ</p> <p>コーン キャベツ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.69kcal 2.3. 7g 中 8.27kcal 2.8. 5g</p>	21日 <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく たまご だいず</p> <p>パン</p> <p>かまぼこ</p> <p>こめ くり さとう さといも さつまいも にんにく えだまめ しいたけ にんじん ねぎ はくさい ごぼう</p> <p>くるぎとう さとう あぶら こむぎこ こめこ たまねぎ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.79kcal 2.8. 9g 中 7.21kcal 3.5. 9g</p>
24日 ゆかりあえ <p>ぎゅうにゅう ふたにく いわし</p> <p>こめ にんにく あぶら さとう でんぶん</p> <p>えだまめ ごぼう にんじん ねぎ キャベツ しそ</p> <p>じゃがいも</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.28kcal 2.3. 8g 中 7.85kcal 2.8. 9g</p>	25日 旬…さけフライ <p>ぎゅうにゅう ふたにく とうふ わかめ</p> <p>こめ くり にんにく さとう こむぎこ</p> <p>えだまめ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり</p> <p>さけ</p> <p>あぶら パンこ こめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.62kcal 2.2. 9g 中 7.15kcal 2.8. 0g</p>	26日 ぶどうゼリー <p>ぎゅうにゅう ベーコン ホキ だいたい</p> <p>こめ ごまあぶら でんぶん さとう あぶら</p> <p>にんじん たまねぎ しいたけ エリンギ コーン えだまめ</p> <p>ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.18kcal 2.4. 4g 中 7.76kcal 3.0. 1g</p>	27日 ごまドレッシング <p>ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト</p> <p>こめ さとう ごま</p> <p>もちむぎ くるぎとう あぶら さつまいも</p> <p>にんにく しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.56kcal 2.6. 1g 中 8.47kcal 3.1. 5g</p>	28日 <p>ぎゅうにゅう わかめ とりにく わかめ ヨーグルト</p> <p>こめ さとう ごま</p> <p>もちむぎ くるぎとう あぶら さつまいも</p> <p>にんにく しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ こまつな</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 5.65kcal 2.4. 4g 中 7.16kcal 3.0. 4g</p>
31日 すもの <p>ぎゅうにゅう たまご あげ こうやどうふ わかめ</p> <p>こめ さとう じゃがいも こめ</p> <p>しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ</p> <p>さば みそ わかめ</p> <p>エネルギー たんぱく質 小 6.48kcal 2.6. 3g 中 8.12kcal 3.1. 9g</p>	旬の魚・野菜・果物 <p>さけ くり さといも さつまいも だいこんぼ</p>			

味めぐり【愛媛県】

今月の味めぐり献立は、『愛媛県』です。

『ひじき飯』に使われている「松山ひじき」は、松山農林水産物ブランドに認定されており、シャキシャキとした食感が特長です。

『ほうちょう汁』は、宇和島市の遊子地区に伝わる郷土料理です。魚でとった出汁に、包丁で切ったうどんを入れて煮込みます。

豚肉(愛媛) 鶏肉(愛媛) たい(愛媛) ホキ(ニュージーランド) えび(インドネシア) いか(中南米) いわし(鹿児島) 鮭(北海道) さば(日本) 豆腐(カナダ) あげ(カナダ・アメリカ・愛媛) かまぼこ・平天(北海道) 里芋(愛媛) 栗(日本) 大豆(北海道) 押もち麦(愛媛) ひじき(松山) わかめ(東北地方) さつま芋(徳島・熊本・鹿児島・茨城・千葉) 大根(北海道・青森・愛媛・熊本・山口・岩手) こまつな(愛媛・福岡・徳島・広島・栃木・群馬・茨城) ほうれん草(長野・岐阜・北海道・愛媛・徳島・福岡・栃木) キャベツ(愛媛・長野・熊本・群馬・茨城) たまねぎ(北海道) レタス(長野・群馬) にんじん(北海道) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) 梨(大分・福岡・熊本) りんご(青森・長野) えのきたけ(愛媛・宮崎・長野) しめじ(香川・福岡) エリンギ(香川・福岡) しいたけ(日本) たけのこ(愛媛) れんこん(徳島) きくらげ(松山)

※ (小)は小学校のみ、(中)は中学校のみ使用する食品を記載しています。
 赤(あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食べ物】
 黄(き) … 黄のグループ【熱や力のもととなる食べ物】
 緑(みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食べ物】
 ※ エネルギー・たんぱく質の値は、日本食品標準成分表2020年版(Ⅷ訂)に基づいて算出しています。

味めぐり…日本の味めぐり献立
 旬…旬の食材を生かした献立

※ 週に1回程度みかんジュースが付きまます。
 ※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
 ※ 保護者の皆様へ…食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。また、不明な点がありましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。

松山市の学校給食のホームページ…<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusoku/gakkoukyusoku.html>
 <松山市HP>